Recovery Kernel

PARTEZANTEAREN SAULAKETA ETA NEUROGENOMIKOKO PROXIMITATEKO HASIERAKETA

Bertsioa 1.0 · Harm Reduction Ressurzioak — Medikaleko aholku ez da

HURRAK AURREAN — BAZIONAKIRAN BAZIO

Formulario hau da roleak, pertsona gehienek DNA sekuenziak ez dutelako - eta laborategi batean zure burua ulertzeko itxiko behar dizuola ez da.

Hona egiten dugunean, zure inguruko esperientzietik zure neurokimyko arretaren irudi funtzional bat urdatzen ari gara. Gutxira zehatza izango da gene panel oso batekin — baina hasteko egiteko nahikoa zeharra zuzena da, eta aurrera badago zaude hobetuko da.

Bihotzko egoeran dagoen bitartean erantzuteko: ez da itzultzean, ez da krakaketan, ez da baldintza kimiko bat egin ondoren. Erantzutzeko pertsona hau da, edozein kimiko bat gertatu baino lehen natsko egune batean huts egiten duen pertsona. Horrela saierritzen denen egoera hau dagoela ulertu nahi du.

Zure Kernel Kodeari Zigarra

Formulari hau doldortzen duenean, Kernel Code bat jasangoazu — zure perfilu neurogenomikoaren proksimatasuna kodiats duen labur altarnumeric batekin.

Zure Kernel Kodea zure bizitza kodea da. Zure biologriaren gainean oinarrituta dela — erabiltzaile izen batean edo saihkatu nahi den hiruhitza batean ez dela — zurekin bidaiatzen da. Erabili hau Interacciones Checker tresnak batean, bileraketan, eskaintzaileekin eta egingoako peripetsio batean itzultzen zarekiona modu errepikatuak jasotzeko.

ADN sekuenziazioa egitean (23andMe, AncestryDNA, edo farmakogenomika klinikoan) uko egin denean, zure kodea onartutako egoera batera eremaldu dezakezu. Gutxiko arte, ESTIMATUTAKOren marka dago — oraindik erabilgarria, oraindik zureko.

Zure kodea: _____ ☐ Estimazioa ☐ Zigotuta (DNA saiatua)

SEKZIOA A — ZUTZAREN ZAKERA

Irakastilearen esperientzia pertsonalizatzen laguntzen duen neurri hau. Iraupen bat ere ez da beharrezkoa. Inizialak edo apeli bat erabili dezakezu, prefiere.

Izena edo apodoarekin hitz egiten dizu: _____

Mugatu-edo: ☐ 25ekoa arte ☐ 25–40 ☐ 40–55 ☐ 55+

Nire hura nola lortu zituen? ☐ Bereizuzkoak ☐ Iragartuak ☐ Bizkortsuak ☐ Herrikotakoak

Programa erikundutakoak: ☐ Batuak ez dira ☐ 1-2 ☐ 3+ ☐ Kontatzeko zorioak

SEKZIO B — SUBSTANTZIAKO HISTORIA

Kontsekuntza nagusia izan zituzten bakoak egiaztatu — ez bakarrik zure kasuan dagoena. Estepikoa patrónak biologiko ingurantz da.

Alkohol	Benzodiazepinak	Opioidak / Heroina	Kokaina / Crack
Metamfetamina	Kanabisi	MDMA / Ecstasy	GHB
Stimulant-erako ehunak	Kratom / Kava	Psikedelikoak	Bestelak: _____

Zuberatutako substanzia nagusia lehenago erabili kedion, nola sentitu zitazu?

Ingfineko egonek / isilak	azkarra / argi	Azkenista normalea / baina	Handi / euforiko

"Guztira oso gutxi," "guztira normale," edo "guztira trebetako" desmentitu zenuen kasuan - hor da informazio diagnostiko nagusi bat, ez pertsona-arratua. Ondo ghirokatu.

SEKZIO C — MTHFR / METILAZIO PARIBATASUNA (SUPPLY SYSTEM)

Erakutsi	Puntuak	Zure puntuazioa (0–3)
Depresiobi edo sañgutak hasi egin zituen haurrengo edo haurrenik.	**+3**	
Antidepresibak ez ziren funtzionatu edo zurekas hasierako funtzionatuz.	**+3**	
Ez dago jokoa, gaitzeko edo loberatzeko ezinbestekoa.	**+2**	
Hizkuntza-fogera mantendu edo atxikatu zailtasun batean egoteko.	**+2**	
Substantiak lehen erabiltzean, normalea sentitu zaitun—ez hautsak batekin.	**+3**	*Basesa nagusiaren moduz.*
Arrakasta edo migrainak nahiko ditut	**+2**	
Bioko historia bat dago kolesteroloaren edo kardioplastikaren edo dementzia tiênkoaren.	**+2**	
Alkoholak, opioidrak edo benzodiazepinak errespintektiboak izan zituen stimulantetako gain.	**+2**	
Tansilak oso agertzen ditut—presio batetik ez dakit pentsatu.	**+2**	
Kronikaren edo soinari hipersensiboa naiz.	**+2**	

MTHFR Sezioa Kokena: _____ | 0–8 Txiki · 9–16 Moderatua · 17–24 Handia · 25+ Oso Handia

SEKZIO D — COMT PROXIMITATEA (TENSIONEAN EGILERA / GUERREROAREN AURREKOAKO)

Erakutsi	Puntuak	Zure puntuazioa (0–3)
Anxietate kroniko bat nago, eta oso gutxi rockatzen da bere gauza.	**+3**	*Insegitzari buruzko adierazlea*
Zehutzi garrantziki lezio edo jartu bezala badut, zerbait gertatzen bada ez.	**+3**	*Artzain-indikatorea*
Tension handikoan desegortzen diarazu — egunak behar ditut berriro egonera.	**+3**	*Insegintzaren adierazlea*
Huzkarri bihurtuta naurean dagoen, stimulazio behar dut, berriatra eta intentsitateari jokatzen.	**+2**	*Artzain-indikatorea*
Zure buruzko lanak detaldiari zuzendutakoak eta egonek egiten dizut kalma inguruneetan.	**+2**	*Inseguritatearen adierazlea*
Presiogar dagoen bitarteko ondo na-zara — rutina sazonak bezala sentitzen da.	**+2**	*Artzain-indikatorea*

Hiru-hizkakoak - zure ezkerratzaileak egoera tentazio handikoak berriro erakusten ditu.	**+2**	*Insegitzari buruzko adierazlea*
Stimulantak saioz eta normalea sentiarazkitak, ez ziztira.	**+3**	*Artzain-indikatorea*
Depresantak izan ziren zure atxonduanko ingarriak.	**+3**	*Insegitzari buruzko adierazlea*

COMT Laburpenak — Ondo egok dena zuzeni:

☐ WARRIOR — Indikatoreak altuago puntuazioa lortzienez (lebigo, jilera, estimulante bilatzen)

☐ WORRIER — Worrier adierazgaleetan puntuazio altu lortu zuen (anxioso, zorrituta, depresio-itikatu)

BALANKATUA — pixkan utzi, edo ez dakit nireku zehar dagoen.

SEKZIO E — GABRA2 / SISTEMA ZERATZEA (IMPULSEAREN KIROLAK ETA ALKOHOL/BENZO RISKOA)

Erakutsi	Puntuak	Zure puntuazioa (0–3)
Irteko gabe dagoen egiaztapena bat hasnean, gelditu nahi ez dut - jakiteko badut ere.	**+3**	
Ez nahastu nahi dut erabakiak, egiten ari nosut zik dagoela jakiteko.	**+3**	*Basesakoren ekarazpena*
Adiktzio edo errepikatzeko ohritarako egoera asko izandomo.	**+3**	
Ez da geroago ezin dut portaera bat gelditu iristen denbora batetik - jakatea, erabiltzea, scrollatzea.	**+2**	
Alkohol edo benzodiazepinak nireba zehar oso egokia izan zituen, modu bakar batean.	**+3**	
Hizkuntza-zuzentura edo sawikera kroniko bat naitzen mi, eta oso urranti kitxotzen da.	**+2**	
Zerbait lagunatzeko gabe zurekarazko lanak egiten dizu — zure sistema nerbioak izteko nahi ez dira.	**+2**	
Niñezko traumatikoak, deslehiak edo zailtasunak sinpleki jasani.	**+3**	
Agenez edo anaia alkoholaren erdiputatu zuela	**+2**	
Gentearekin giroan nahikoago hasi egin nukeen.	**+3**	
Alkoholaren eduki txikitatakoan ere, "blackout"ak sinpatuteko modu bat izan dut.	**+2**	
Alkohol/benzoetako aterrirak edo aterir luzea izan zituen.	**+3**	*Medikal altuera*
Nire edo ondo familia miategok dauden konvulsio-disordio batek edo epilepsia bat.	**+2**	

⚠ GABRA2 MEDIKAL EGUNEKO ZINPATUA

Egutako hobeen tresnak hirurako edo zure GABRA2 guztira 23+ izatea baduzu — mesedurez, ziola egin aurretatu dizki esanodi. Alkohol eta benzodiazepine-ren tiroiareak konvulsiones letalekak eragaki daitezke. Marka altu bat zenbait moralrako sententzia ez da. Zure eta zure medikuari behar gaunna medikuntza informazio bat da.

GABRA2 Atalaren Gutxada: _____ | 0–8 Txikia · 9–15 Moderatua · 16–22 Handia · 23+ Oso Handia — Fakultateari Zigiratzea

SEKZIO F — CYP450 MEDIKAMENTO PROKSI (MEDIKAMENTO METABOLISMOAN ZIGARRAK)

Hauak medikamento metabolizazio-problemaak adierazten dituzten galdetak dira. Lab testak ez dira beharrezkoen, oinarrizkoa pola dagoela identifikatzeko.

☐	Galdetako?	Zer indikatu

		dezake
☐	Kodein edo tramadolak ez bugtatzen gutxiago zergatuz, edo besteek baino askoz gehiago behar izan ziren.	**CYP2D6 Txikendutako metabolizatzailea**
☐	Kodein edo tramadolak dosis baxuetan oso sakitatu edo sedatatu zit mujhe.	**CYP2D6 Ultra-Rapid**
☐	Antidepressibak presk atsioak dosis standartuetan ez dute funtzionatuz.	**CYP2D6 edo CYP2C19 variantea**
☐	Alkohol metabolismoak besteekin alderatuta ohikoiz azkar edo hotza dago.	**CYP2E1 / ADH/ALDH varianteak**
☐	Kirurgiaren ondorioz anestesiarekin eragiketa arraroak izan zitakete.	**CYP2D6 edo CYP3A4 variantea**
☐	Medikamenak banaiz eta nahastrak eri hasiera egiten dizut.	**CYP variant askoreak posible**
☐	Orekin emakurtzak hirurako edo gehiago hartzen ditut.	**Droga-droga interakzio riskua — adierazlearen aldeko agertarako**

CYP450 Agintariak: _____ Honeko edozein egiaztapena = zure rejimenera ziurtasunez zerbait berria jartu aurretik zure medikuarekin eguin behar da.

SEKZIO G — ZURE BAZARRA EGUNAREN

Zer moduz dagoen egiaztatzeko, egun normal batean - krakakari edo erabilendu ondoren ez - zenbatek? Zirkuluatu edo beti.

Neurri	Skala	Zure puntuazioa
Biragra	1 (harri-lehen) —— 10 (ebait)	**[]**
Energia	1 (agotatsiko) —— 10 (gutxiago)	**[]**
Honekko kalitatea	1 (nahiztasuna menostakoa) —— 10 (berriro haseratzeaz)	**[]**
Irraskabaren maila	1 (ezurtzen) —— 10 (ondorioz)	**[]**
Iratsgarritasunaren intentsitatea	1 (ezurtzen) —— 10 (konstante)	**[]**
Motibazioa	(jai nahi ez dut) —— (motoreatu)	**[]**
Atxikibideak	1 (fog osoa) —— 10 (zuzenean)	**[]**

Medikamentuak berriak (biziak, bestelakoak, suplementuak barne hartu):

_____

_____

Zer da zuretzat egun ona izateko iragartzia orain?

_____

SEKZIO H — PUNTUAREKIN LABURATURA (FACILITADOREAK EGINTZA)

Seziokoa	Puntuazio uratsa	Risko Maila	Profilkode provisionala
MTHFR / Metilazioa	_____ / 23	L M H VH	**M-___.**
D — COMT (Artzain/Preocupatzailea)	W / Wor / Bal	—	**C-___.**
E — GABRA2 / Frenatutako Sistema	_____ / 34	L M H VH	**G-___.**
CYP450 Aginak	Kontua: _____	Agir / Zeru	**CYP-__**

Kernel Kodea Kombinatua (Fasilitatoreak zigoratzen): KRN-_____-EST

Kodet honek erakariagile neurogenomiko profilaren estimazioa enkodesitzen du. DNA sekuenziak osoa amaitu gero, KRN-_____-CFM-era (nahorra) eguneratu. Kode hau Recovery Kernel tresnak guztien, Interakzioen Kontsektorea eta osasun prestakuntza babeslektako komunikazioetan portatila da.

PROVISIONAL PROFILE REFERENCE — FASILITATOREAK PARA

Puntuazio laburpenak erabiliz eta perfilprovisorio bat asignaratu. Эд perfilak lotzen dira Protokolo 06, 09, 10, eta 21-arekin Kompendiumeko.

Profilaren Izena	Puntuazioa	Zer da dute sentitzenrarena	Protoko Aldizkarrigarriak
Worrier-aren energia-ururaketa	MTHFR Handi + COMT Belakoa	Anxietate kronikoak eta egoera emozional kaba bat. Antidepresibak lehen lan gutxi nahizko gisa sentitu ziren.	**P06, P09, P10, P21**
Artzainari Gutatuak	MTHFR Handi + COMT Labelkari	Flatuazio kronikoak eta jaldiketak. Stimulantek piztuak dena lehiak sentitu zaituzte.	**P06, P10, P20, P21**
Irrasko depresiboa	COMT Worrier + GABRA2 Handi	Alkohol/benzo-ara dependentziaren azpian ingurukoak. Gorputzari ez zaio bere burua hotsa.	**P06, P10, P13, P44**
Estimulante Impulsiboaren Aurreko Moduaren Estilak	COMT Warrior + GABRA2 Handi	Ez da ingurukoak kitxera. Kokainek/met-aren erabilera azkarra hasi da.	**P06, P20, P21, P34**
Depletu-impulsiboa	MTHFR altu + GABRA2 altu	Beste baitmaterialak. Nahiz ere nahiko ez da, frenoak ez da. Protokolo sinultanak laguntza behar du.	**P06, P07, P09, P11, P21**
Metabolik Mismatx	CYP450 Aginak + Besteak gainetik	Medikamenak modu ezohikoetan ezin da. Medikamentu bilatu gisa izenduta izan daiteke.	**Klinikildari laburatu behar da — Erratapena A-ra erreferitu egin.**